

Canllaw ar gyfer trafod y fideo tro-ffrio cyw iâr “Canfod y camgymeriadau”

Defnyddiwch y canllaw hwn wrth ddangos y fideo tro-ffrio cyw iâr “Canfod y camgymeriad” a luniwyd i’w ddefnyddio gyda “Hyfforddiant eByg i Addysgwyr Iechyd” a ddatblygwyd gan e-Byg â Chymdeithas Cemotherapi Gwrthficrobaidd Prydain (BSAC).

Lluniwyd y fideo hwn i’w ddefnyddio wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc i drafod hylendid bwyd a pharatoi bwyd yn y cartref neu mewn busnes bach (cyfeiriwch at adnoddau eraill hefyd). Bydd angen teilwra’r drafodaeth i’r grŵp oedran a’r ffocws fel y bo’n briodol.

Mae’n bwysig defnyddio dwy adran y fideo oherwydd dylai’r plant a’r bobl ifanc weld yr arferion cadarhaol yn ogystal â’r arferion negyddol.

Cyfeiriwch hefyd at yr wybodaeth [Dadansoddi Peryglon a Phwynt Rheoli Critigol \(HACCP\)](#) ac adnoddau eraill gan yr [Asiantaeth Safonau Bwyd](#) os ydych yn gweithio gyda phobl ifanc sydd â diddordeb mewn rolau yn y gwasanaeth bwyd proffesiynol.

Anfonwch unrhyw adborth drwy e-bost i’r tîm e-Byg yn: e-bug@phe.gov.uk

Adran un – canfod y camgymeriadau

Dangoswch ran gyntaf y fideo ac oedwch wrth bob hwb sgwrsio i drafod pa gamgymeriadau wnaeth y cogydd.

Mae crynodeb o'r camgymeriadau isod.

Pa gamgymeriadau wnaeth y cogydd wrth storio'r bwyd?

- Gosodwyd tymheredd yr oergell ar 7°C. Mae hyn yn rhy uchel.
 - Dylai oergelloedd gael eu gosod ar 4°C neu'n is, am fod y mwyafrif o ficrobau'n tyfu ar dymheredd o 5°C neu'n uwch.
- Mae'r cyw iâr wedi ei osod uwch ben y llysiau yn yr oergell.
 - Mae'n bwysig gosod unrhyw gig amrwd, gan gynnwys cyw iâr, ar waelod yr oergell i sicrhau nad oes unrhyw suddion cig yn trosglwyddo i fwydydd eraill.
- Mae'r cyw iâr a'r nwdls wedi eu gosod yn yr oergell heb eu gorchuddio
 - Mae gorchuddio bwyd yn yr oergell yn ffordd arall o'i gadw rhag cael ei halogi'n anfwriadol gyda microbau niweidiol.

Pa gamgymeriadau wnaeth y cogydd wrth baratoi a choginio'r bwyd?

Ystyriwch hylendid bwyd, hylendid yr offer/cegin a diogelwch y defnyddiwr:

- Ni olchodd y cogydd ei dwylo'n gywir gyda sebon a dŵr cyn ac ar ôl trin y cyw iâr amrwd ac ar adegau allweddol eraill wrth weithio gyda bwyd (cyn dechrau paratoi'r bwyd, ar ôl cyffwrdd yr wyneb/gwallt neu chwythu'r trwyn ac ati...).
 - Mae golchi'r dwylo yn ffordd allweddol o atal lledaeniad microbau peryglus wrth weithio gyda bwyd.
 - Wrth olchi'r dwylo dylai'r unigolyn ddefnyddio sebon a dilyn 6 cham golchi'r dwylo i sicrhau bod y microbau'n cael eu golchi i ffwrdd.
 - Mae cig amrwd fel cyw iâr yn gallu bod yn halogedig â microbau niweidiol. Gall y rhain gael eu trosglwyddo i ddwylo'r cogydd wrth i'r cogydd drin y cig, ac yna gael eu



trosglwyddo i fwyd neu arwynebau eraill wrth i'r cogydd baratoi bwyd gan achosi niwed i'r cwsmer. Mae'n bwysig golchi'r dwylo'n ofalus ar ôl cyffwrdd cig amrwd.

- Sychodd y cogydd ei dwylo ar y tywel sychu llestri nifer o weithiau ar ôl cyffwrdd cyw iâr amrwd.
 - Gallai microbau niweidiol o'r cyw iâr gael eu trosglwyddo i'r tywel sychu llestri a bob arwyneb y mae'r tywel yn cyffwrdd ag o. Mae hyn yn gallu halogi bwyd ac achosi niwed i'r cwsmer.
- Golchodd y cogydd y cyw iâr o dan y tap.
 - Mae golchi cyw iâr o dan y tap yn gallu achosi i ficrobau niweidiol sblashio ar arwynebau'r gegin a chael eu trosglwyddo i fwydydd, gan achosi niwed i'r cwsmer. Dydy hi ddim yn syniad da i olchi unrhyw gig amrwd o dan ddŵr sy'n llifo.
- Mae'r cogydd yn defnyddio'r un gyllell a bwrdd gwyrdd i baratoi cig amrwd a llysiau amrwd.
 - Mae hyn yn gallu arwain at sefyllfa lle mae'r microbau niweidiol o'r cyw iâr amrwd yn cael eu lledaenu i fwydydd eraill sy'n cael eu paratoi gyda'r bwrdd a'r gyllell.
 - Defnyddiwyd gyllyll a byrddau torri o wahanol liwiau os gallwch wrth baratoi gwahanol fathau o fwyd fel cig a llysiau.
 - Lle bo'n bosibl, paratowch fwydydd fel cig a dofednod amrwd ar ôl i fwydydd eraill gael eu paratoi
- Mae llysieuyn yn cael ei ollwng i'r llawr, ei godi eto ac yna ei ddefnyddio yn y badell dro ffrio.
 - Gallai baw neu ficrobau sydd i'w cael ar y llawr drosglwyddo i'r llysieuyn a halogi bwyd y cwsmer.
- Nid yw'r cyw iâr wedi ei goginio yr holl ffordd drwyddo.
 - Ar ôl edrych arno i wirio, mae'n dal i fod yn binc ar y tu mewn, gan awgrymu nad yw wedi cyrraedd y tymheredd coginio cywir, ei fod yn dal yn amrwd ac nad yw'n ddiogel i'w fwyta
 - Hefyd – nid yw'n syniad da i ddefnyddio'r llaw i godi bwyd yn uniongyrchol allan o badell boeth.
- Mae'r cogydd yn cyffwrdd â photeli o saws tro-ffrio ac olew gyda'i dwylo sydd heb eu golchi ar ôl iddi drin llysiau a chyw iâr amrwd.

- Gall hynny arwain at groeshalogiad o fewn y gegin.
- Mae'r cogydd yn gollwng tywel sychu llestri ar y llawr, yn ei godi ac yn parhau i'w ddefnyddio.
 - Gallai baw neu ficrobau niweidiol sydd ar y llawr drosglwyddo i'r tywel sychu llestri ac yna i arwynebau eraill y gegin, i ddwylo'r cogydd ac i'r bwyd.

Ystyriwch hyllendid personol:

- Pesychodd y cogydd i mewn i'w dwylo, ac ni olchodd nhw wedyn.
 - Mae pesychu neu disian ar y dwylo'n gallu golygu bod microbau o fewn ei chorff yn cael eu lledaenu i arwynebau eraill yn y gegin a'r bwyd y mae hi'n ei baratoi.
- Nid yw ei gwallt wedi'i glymu'n ôl ac mae hi'n cyffwrdd ei gwallt yn aml wrth goginio.
 - Os nad yw'r gwallt wedi ei glymu yn ei ôl neu ei orchuddio mae'n fwy tebygol o syrthio i mewn i fwyd. Mae hefyd yn golygu y bydd cogyddion yn llai tebygol o gyffwrdd eu gwallt, rhywbeth sy'n gallu arwain at groeshalogiad.
- Mae'r cogydd yn gwisgo tlysau.
 - Mae tlysau a watsiau yn gallu casglu baw a mcirobau niweidiol sy'n gallu halogi'r bwyd.
- Dydy hi ddim yn gwisgo ffedog.
 - Mae ffedogau'n helpu i atal y baw a'r microbau rhag mynd ar y dillad a halogi perhau eraill gyda microbau niweidiol. Mae'n syniad da i'w gwisgo nhw, yn enwedigo os ydy'r unigolyn yn gweithio mewn amgylchedd proffesiynol.
- Mae'r cogydd yn yfed o gwpan wrth baratoi bwyd.
 - Yr arfer gorau yw peidio bwyta, yfed na chnoi gwm wrth baratoi bwyd. Mae'r gweithgareddau hyn yn golygu y gallai'r unigolyn gyffwrdd ei wyneb neu ei geg ac mae hyn yn gallu lledaenu microbau niweidiol.
 - Hefyd, am fod y cogydd wedi cyffwrdd cyw iâr amrwd ac heb olchi ei dwylo, gall y gwpan fod yn ffynhonnell arall o groeshalogiad microbau niweidiol a allai effeithio ar y cwsmer neu'r cogydd.

Adran dau – canfod yr arferion da

Dangoswch ail ran y fideo ac ac oedwch wrth bob hwb sgwrsio i drafod yr arferion da a welwyd gan y cogydd.

Mae crynodeb o arferion da isod. Ystyriwch hefyd rai o'r "camgymeriadau" sydd ar goll o'r uchod.

Pa arferion da a ddilynwyd wrth storio'r bwyd?

- Mae'r bwyd yn y rhannau cywir o'r oergell.
 - Mae'r cyw iâr islaw'r llysiau, sy'n golygu bod unrhyw suddion cig o'r cyw iâr yn methu diferu ar y llysiau
 - Mae'r llysiau a'r nwdls uwchlaw'r cyw iâr hefyd.
- Mae tymheredd yr oergell wedi ei osod yn gywir ar 4°C.
 - Bydd hyn yn cyfyngu ar dwf y microbau, am fod y mwyafrif o ficrobau'n tyfu ar dymheredd o 5°C ac yn uwch
- Mae'r cig a'r nwdls wedi eu gorchuddio yn yr oergell.
 - Bydd hyn yn rhoi mwy o amddiffyniad i atal y bwyd rhag cael ei halogi gan ficrobau niweidiol.

Pa arferion da ddilynodd y cogydd wrth baratoi a choginio'r bwyd?

Ystyriwch hylendid bwyd, hylendid offer/cegin a diogelwch y defnyddiwr:

- Golchodd y cogydd ei dwylo gan ddefnyddio sebon a'r chwe cham golchi dwylo cyn paratoi bwyd ac ar ôl trin cyw iâr amrwd
o Mae microbau niweidiol a baw a allai fod ar y dwylo cyn paratoi'r bwyd ac o'r cyw iâr, yn fwy tebygol o gael eu golchi i ffwrdd.

- Cafodd y cogydd wared ar y deunydd plastig oedd o amgylch y cyw iâr ar unwaith.
 - Bydd hyn yn lleihau'r posibilrwydd y bydd microbau niweidiol o'r deunydd plastig/cyw-iâr yn halogi'r arwynebau eraill/bwydydd eraill.
- Defnyddiodd y cogydd fyrddau a chyllyll o liwiau gwahanol i dorri'r llysiau ac i dorri'r cig amrwd, ac yna rhoddodd y bwrdd/gyllell oedd wedi ei halogi ar un ochr i'w olchi ar unwaith.
 - Mae hyn yn lleihau'r risg o groeshalogi o'r cyw iâr amrwd i'r llysiau ac o'r llysiau i'r cig
 - Mae llai o annibendod yn ei gwneud hi'n haws cadw'r arwynebau gwaith yn lân ac yn rhwystro microbau niweidiol rhag ymledu oddi ar y llanast i'r arwynebau neu'r bwyd.
- Ni chafodd y cyw iâr ei olchi yn ystod y gwaith paratoi a'r tro yma roedd y cyw iâr wedi ei goginio'n drwyadl o'r dechrau i'r diwedd. Nid yw'n binc ar y tu mewn ac mae'r suddion yn glir.
 - Mae golchi cyw iâr o dan y tap yn gallu arwain at groeshalodiad, a gall microbau niweidiol fel *Campylobacter* sydd i'w cael yn naturiol ar gyw iâr sblasio ar arwynebau'r gegin a bwydydd eraill.
 - Ni argymhellir golchi unrhyw gig amrwd o dan ddŵr sy'n llifo, ond sicrhewch ei fod yn cael ei goginio'n drwyadl fel nad yw bellach yn binc/coch ac mae'r suddion yn dod allan yn glir (ar gyfer darnau bach o gig/dofednod).

Ystyriwch hyllendid personol:

- Ni besychodd y cogydd dros y bwyd, na chyffwrdd ei gwallt na bwyta/yfed wrth baratoi'r bwyd.

o Bydd hynny'n cyfyngu ar y croeshalodiad sy'n digwydd ac yn lleihau nifer y microbau sydd ar gorff y cogydd neu du mewn i gorff y cogydd sy'n lledaenu i arwynebau eraill yn y gegin a/neu ar y bwyd y mae hi'n ei baratoi.
- Mae ei gwallt wedi ei glymu'n ôl.
 - Os yw'r gwallt wedi ei glymu'n ôl mae'n llai tebygol bydd hi'n cyffwrdd ei gwallt neu y bydd gwallt yn syrthio i'r bwyd.

- 
- Dydy'r cogydd ddim yn gwisgo tlysau.
 - Mae tlysau a watsiau'n gallu casglu baw a microbau niweidiol sy'n gallu halogi'r bwyd.
 - Mae hi'n gwisgo ffedog.
 - Mae ffegodau'n helpu i atal baw a microbau rhag mynd ar ddillad a halogi pethau eraill gyda microbau niweidiol. Mae'n syniad da eu gwisgo nhw, yn enwedig os yw'r unigolyn yn gweithio mewn amgylchedd proffesiynol.

Pa arferion da welsoch chi gan y cogydd wrth lanhau ar ôl paratoi'r bwyd?

- Symudodd y cogydd wastraff bwyd i'r bin
 - Mae hyn yn bwysig i atal y bwyd rhag halogi'r arwynebau neu eitemau eraill sy'n cael eu paratoi yn y gegin.
- Bu'r cogydd yn glanhau a diheintio'r arwynebau gwaith ar ôl ei defnyddio i baratoi cig amrwd.
 - Mae hyn yn bwysig i atal microbau rhag lledaenu o fwyd amrwd i fwyd parod.
 - Dylai hefyd fod wedi sicrhau ei bod yn diheintio handlenni'r sinc a mannau allweddol eraill o fewn y gegin (nid yw'r rhain wedi eu dangos).